

Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

kontakt – tel.660-702-662

e-mail: caslemon2@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 10 -14.00 |
| wtorek | 9.00 -13.00 |
| środa | 8.00 -12.00 |
| czwartek | 9.00 -13.00 |
| piątek | 8.00 -12.00 |

OBOWIĄZUJE OD 07.05.2018

Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|--|--------------------|
| poniedziałek | 10.00-12.00 | Ogrodnictwo | ul. Grochowska 24 |
| | 12.00-14.00 | Florystyka | ul. Grochowska 24 |
| | 11.15 – 12.00 | Kurs Automasażu | ul. Ludwinowska 11 |
| | 11.00 – 13.00 | Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/ | ul. Ludwinowska 11 |
| wtorek | 11.00-12.30 | Nordic walking | ul. Ludwinowska 11 |
| | 11.15-12.00 | Kurs pływania | ul. Ludwinowska 11 |
| | 13.30-15.00 | Kurs Plastyczny | ul. Grochowska 24 |
| środa | 8.00-8.45 | Aqua aerobic | ul. Ludwinowska 11 |
| | 9.00-9.45 | Ćwiczenia mentalne | ul. Ludwinowska 11 |

| | | | |
|----------|-------------|--|--------------------|
| | 9.00-11.00 | Spotkanie integracyjne – tygodnie nieparzyste | ul. Ludwinowska 11 |
| czwartek | 9:00- 9:55 | Zajęcia ogólnorozwojowe | ul. Ludwinowska 11 |
| | 10:00-11:00 | Zdrowy styl życia | ul. Ludwinowska 11 |
| | 14:00-14:45 | Kurs pływania | ul. Ludwinowska 11 |
| piątek | 9:00- 9:55 | Ćwiczenia mentalne | ul. Ludwinowska 11 |
| | 11:00-11:45 | AQUA aerobic | ul. Ludwinowska 11 |
| | 11:00-13:00 | Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/ | ul. Ludwinowska 11 |
| | | | |

Zajęcia dodatkowe w maj 2018:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------------------|---------------|--|---|
| Wtorki/ maj | 17.00 | Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4 | Klub B4 ul. Bracka 4 Opiekun: M.Pajerska-Buczek |
| wtorek/data do ustalenia | 11.00 – 13.00 | Spacer ulicami Starego Kleparza z przewodnikiem | Opiekun: M. Pajerska-Buczek |
| czwartek 10.05.2018 | 9.00 – 17.00 | Wycieczka do Regulic na przejażdżkę drezynami | Opiekun: M. Pajerska-Buczek |
| czwartki/ maj | 10.30 – 12.00 | Poszukiwania wiosny – Wspólne spacery po wybranych krakowskich parkach i ogrodach | Opiekun: M. Pajerska-Buczek |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.